

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Disonansi Kognitif

##### 2.1.1 Definisi Disonansi Kognitif

Menurut Festinger (1957, hal. 3) disonansi kognitif adalah ketidaksesuaian yang terjadi antara dua elemen kognitif yang tidak konsisten yang menyebabkan ketidaknyamanan Psikologis serta memotivasi orang untuk berbuat sesuatu agar disonansi itu dapat dikurangi. Istilah disonansi/disonan berkaitan dengan istilah konsonan dimana keduanya mengacu pada hubungan yang ada antara elemen. Elemen-elemen yang dimaksud adalah elemen kognitif (Festinger, 1957).

Hubungan antara elemen kognitif yang konsonan berarti adanya suatu kesesuaian antara elemen kognitif manusia (Festinger, 1957 dalam Breckler, Olson, & Wiggins, 2006). Sementara hubungan yang disonan seperti yang juga diungkapkan oleh Festinger (1957) :

*“ These two elements are in a dissonant relation if, considering these two alone, the observe of one element would follow from the other”*

Contoh hubungan yang disonan antara elemen kognitif menurut Festinger (1957) yaitu jika seseorang tahu bahwa ia sedang terlilit hutang dan dia membeli sebuah mobil baru, maka akan terjadi hubungan yang disonan antara kedua elemen kognitif tersebut. Festinger juga menyatakan bahwa hubungan yang konsonan antara elemen kognitif menghasilkan perasaan yang menyenangkan,

sementara hubungan yang disonan akan menyebabkan perasaan yang tidak enak atau tidak nyaman pada individu. Perasaan tidak nyaman yang terbentuk akibat hubungan yang disonan tersebut memotivasi individu untuk melakukan sesuatu agar disonansi itu dapat dikurangi sehingga mereka akan merasa nyaman kembali (1957, dalam Breckler, Olson, & Wiggins, 2006).

Setiap hubungan yang disonan tentu saja tidak sama besarnya, dimana Festinger (dalam Breckler, Olson, & Wiggins, 2006) menyatakan bahwa tingkat kepentingan dari elemen-elemen kognitif mempengaruhi besarnya disonansi yang terjadi. Semakin penting atau semakin bernilainya suatu elemen kognitif akan mempengaruhi besarnya hubungan yang disonan antara elemen tersebut. Breckler, Olson, & Wiggins, (2006) juga menyatakan bahwa disonansi antara elemen-elemen kognitif yang penting akan menyebabkan perasaan negatif yang lebih besar dibandingkan disonansi pada elemen-elemen yang kurang penting. Sebagai contoh yaitu, melukai perasaan sahabat akan lebih menimbulkan disonansi yang besar dibanding ketika melukai perasaan orang asing.

### **2.1.2 Sumber Disonansi Kognitif**

Menurut Festinger (1957) sumber-sumber disonansi kognitif, antara lain :

1. Inkonsistensi Logis (*Logical Inconsistency*)

Disonansi yang terjadi karena ketidaksesuaian elemen kognitif dengan hal-hal logis yang ada. Contoh inkonsistensi logis yang dikemukakan oleh Sarlito (1998) keyakinan bahwa air membeku pada  $0^{\circ}\text{C}$ , secara logis tidak konsisten dengan keyakinan bahwa es balok tidak akan mencair pada  $40^{\circ}\text{C}$ .

## 2. Nilai-nilai Budaya (*Culture Mores*)

Perbedaan budaya yang menyebabkan terjadinya disonansi kognitif.

Contohnya: makan dengan tangan di pesta resmi di Eropa menimbulkan disonansi, tetapi makan dengan tangan di warung di Jakarta dirasakan sebagai konsonan (Sarlito, 1998).

## 3. Pendapat Umum (*Opinion Generality*)

Disonansi dapat terjadi apabila pendapat yang dianut banyak orang dipaksakan kepada pendapat perorangan. Contohnya: seorang remaja yang senang menyanyi lagu keroncong. Hal ini menimbulkan disonansi karena pendapat umum percaya bahwa lagu keroncong hanya merupakan kegemaran orang-orang tua (Sarlito, 1998).

## 4. Pengalaman Masa Lalu (*Past Experience*)

Jika kognisi tidak konsisten dengan pengetahuan pada pengalaman masa lalu, maka akan muncul disonansi. Contoh dari pengalaman masa lalu yang menjadi sumber disonansi kognitif menurut Sarlito (1998) berdiri di hujan tidak basah. Keadaan ini disonan karena tidak sesuai dengan pengalaman masa lalu.

### **2.1.3 Cara Mengurangi Disonansi Kognitif**

Adanya disonansi meningkatkan tekanan untuk mengurangi atau bahkan mengeliminasi disonansi tersebut. Semakin besar suatu disonansi kognitif yang terjadi, maka intensitas perilaku yang dikeluarkan untuk mengurangi disonansi

tersebut akan semakin meningkat serta perilaku penghindaran yang dapat meningkatkan disonansi juga akan semakin sering dilakukan (Festinger, 1957).

Cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi disonansi Kognitif menurut Festinger (1957) yaitu :

1. Mengubah Elemen Kognitif Tingkah Laku

Ketika disonansi terjadi antara elemen kognisi lingkungan dengan elemen tingkah laku, disonansi dapat dihilangkan dengan cara mengubah elemen kognisi tingkah laku agar konsonan dengan elemen lingkungan. Sebagai contoh adalah orang yang merokok dan dia tau bahwa rokok dapat menyebabkan kanker paru-paru, akan berhenti merokok untuk menghilangkan disonansi kognitif yang dia rasakan. Cara ini paling sering dilakukan, tetapi tidak selalu dapat dilakukan karena mengubah tingkah laku yang sudah menjadi kebiasaan tidaklah mudah.

2. Mengubah Elemen Kognitif Lingkungan

Mengubah elemen lingkungan agar konsonan dengan elemen kognitif tingkah laku dapat dilakukan untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan disonansi kognitif yang terjadi. Hal ini tentu saja lebih sulit dibandingkan mengubah elemen tingkah laku karena individu harus punya kontrol yang cukup terhadap lingkungannya.

3. Menambah Elemen Kognitif yang Baru

Disonansi kognitif juga dapat dikurangi dengan cara menambah elemen kognitif yang baru agar konsonan dengan elemen kognitif yang lain.

Dengan menambah elemen kognitif yang baru maka disonansi kemungkinan akan berkurang dengan menurunkan tingkatan dari pentingnya disonansi tersebut. Contohnya orang yang merokok dan tau efek negatif dari merokok akan mengurangi disonansi kognitif yang terjadi dengan cara mencari informasi terkait perilaku merokok yang dapat menurunkan disonansi kognitif secara keseluruhan, seperti informasi bahwa konsumsi minuman keras lebih mematikan dari pada perilaku merokok. Lewat cara ini berarti individu juga secara aktif menghindari informasi yang dapat meningkatkan disonansi kognitif yang mereka alami.

Menurut Breckler, Olson, & Wiggins, (2006) cara mereduksi disonansi kognitif tersebut juga dapat dilakukan lewat rasionalisasi, yaitu meyakinkan diri sendiri bahwa perilaku yang dilakukan saat ini atau di masa lampau semuanya masuk akal dan dapat diterima. Sedangkan menurut Simon, Greenberg, & Brehm (1995, dalam Baron & Byrne, 2000 ) *trivialization* atau secara mental meminimalisir tingkat kepentingan dari sikap atau perilaku yang tidak konsisten, juga dapat dilakukan sebagai tehnik untuk mengurangi disonansi kognitif yang dialami.

## **2.2 Prokrastinasi**

### **2.2.1 Definisi Prokrastinasi**

Menurut Solomon dan Rothblum (1984) prokrastinasi adalah penundaan yang disengaja dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas. Sedangkan menurut Tuckman dan Sexton (1989, dalam Lee, 2005) prokrastinasi adalah kurangnya regulasi diri atau kecenderungan untuk menunda bahkan menghindari

secara sadar suatu aktivitas. Prokrastinasi bukan hanya menyangkut buruknya pengelolaan waktu dan kekurangan dalam kebiasaan belajar melainkan suatu proses kompleks yang melibatkan komponen afektif, kognitif dan perilaku (Solomon & Rothblum, 1984). Blunt dan Pychyl (1998) serta Harriot dan Ferrari (1996) menemukan bahwa prokrastinasi telah menjadi fenomena umum dalam populasi yang besar, baik itu orang dewasa ataupun pelajar (dalam Chu & Choi, 2005)

### **2.2.2 Prokrastinasi Akademik**

Penundaan yang biasa dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik menurut Rothblum, Solomon & Murakami (1986) adalah kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami perasaan tidak nyaman terkait penundaan tersebut. Menurut Senecal *et al.* (1995) prokrastinasi akademik dapat dipahami lewat pelajar seharusnya tahu atau diharapkan berkeinginan untuk menyelesaikan tugas akademik tetapi gagal melakukan aktivitas tersebut dalam jangka waktu yang ditentukan (dalam Fatimah, Lukman, Khairudin, Shahrazad, dan Halim, 2011). Berdasarkan hasil temuan para ahli dilaporkan bahwa prokrastinasi akademik banyak terjadi di kalangan mahasiswa yang sedang mengenyam pendidikan S1 (*undergraduate*) (Rothblum et al., 1986; Clark dan Hill, 1994; Day et al., 2000; O'Brien, 2002; Ozer, 2005; dalam Sirin, 2011). Prokrastinasi akademik menurut Lay & Schouwenberg (1993, dalam Fatimah, Lukman, Khairudin, Shahrazad, dan Halim, 2011) berkontribusi terhadap performa akademik yang buruk secara keseluruhan dan berbagai aktivitas

akademik lainnya serta prokrastinasi ini biasa dilakukan saat aktivitas alternative lain yang lebih menarik muncul.

### **2.2.3 Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Solomon & Rothblum (1984) diketahui beberapa faktor yang menjadi penyebab orang melakukan prokrastinasi yaitu :

1. Takut Gagal (*Fear of Failure*)

Faktor ini berhubungan dengan kecemasan terhadap ekspektasi dari orang lain (*evaluation anxiety*), *perfectionism*, dan kurangnya kepercayaan diri.

2. *Task Aversiveness*

Adalah sesuatu yang membuat individu menunda mengerjakan tugas yang tidak disukai sehingga berujung kepada prokrastinasi. *Task aversiveness* disebabkan oleh kualitas suatu tugas yang dapat membuat individu merasa tidak nyaman secara Psikologis ketika harus melakukannya

([www.taskmanagementguide.com](http://www.taskmanagementguide.com))

3. Ketergantungan (*Dependency*)

Adanya ketergantungan terhadap orang lain sehingga ketika mahasiswa tidak menemukan seseorang yang dapat membantunya melakukan tugas, ia akan cenderung untuk melakukan prokrastinasi.

4. Pengambil Resiko (*Risk-taking*)

Adanya sensasi tertantang dalam mengerjakan tugas di akhir waktu.

5. Kurangnya Tuntutan (*Lack of assertion*)

Kurangnya ketegasan diri dalam memulai mengerjakan tugas

6. Pemberontakan Terhadap Kontrol (*Rebellion Against Control*)

7. Kesulitan Dalam Mengambil Keputusan (*Difficulty Making Decision*)

Kesulitan membuat keputusan seperti menentukan topik dan kapan harus memulai mengerjakan tugas

#### **2.2.4 Dampak dari Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi memiliki berbagai dampak yang bersifat negatif dan positif. Menurut Solomon, dan Murakami (1986, dalam Lee, 2005) prokrastinasi akademik yang dilakukan pelajar akan berdampak buruk terhadap performa akademis, berkemungkinan menyebabkan rasa lelah yang berkepanjangan, serta menurunnya prestasi akademik. Hal ini diperkuat oleh Husain & Sultan (2010, dalam Fatimah, Lukman, Khairudin, Shahrazad, dan Halim, 2011) bahwa prokrastinasi akademik dapat mempengaruhi peran serta pelajar dalam kegiatan di kelas atau diskusi kelompok, pengumpulan tugas, persiapan untuk ujian serta prestasi akademik. Scher & Osterman (2003) juga menambahkan bahwa prokrastinasi akademik dianggap sebagai rintangan untuk mencapai kesuksesan dalam bidang akademis (dalam Fatimah, Lukman, Khairudin, Shahrazad, dan Halim, 2011).



Selain berdampak buruk terhadap performa akademis, prokrastinasi juga memiliki efek negatif terhadap keadaan Psikologis individu, seperti yang dikemukakan oleh Baumeister (1984) prokrastinasi merugikan bagi kesehatan emosional seseorang, walaupun mereka merasa bahwa mereka dapat bekerja lebih baik dibawah tekanan (dalam Bui, 2007). Tice & Baumeister (1997, dalam Chu & Choi, 2005) menambahkan bahwa prokrastinasi akademik menyebabkan stress yang tinggi serta kesehatan yang buruk bagi individu yang melakukannya.

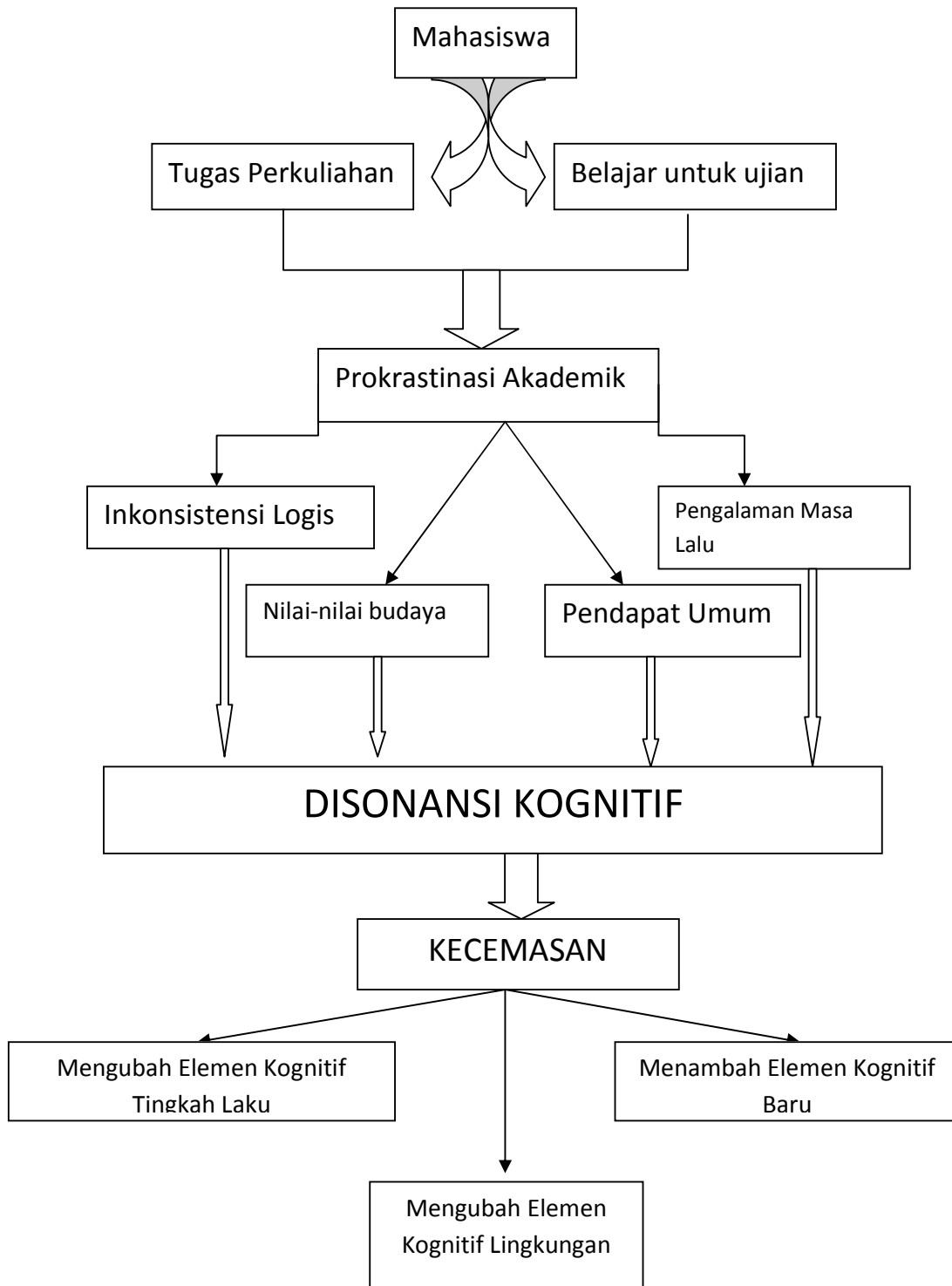
Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa prokrastinasi tidak hanya memberikan dampak negatif kepada individu yang melakukannya. Prokrastinasi juga memiliki andil dalam memberikan efek positif walaupun hanya bersifat sementara. Menurut Baumeister, Heatherton, & Tice (1994, dalam Cho & Choi, 2005) prokrastinasi dapat dipandang sebagai cara untuk mengatur emosi negatif karena orang yang terbiasa melakukan penundaan akan lebih rendah tingkat stressnya saat *deadline* sudah di depan mata. Dampak positif dari prokrastinasi juga diperkuat oleh Knaus (2000) bahwa dengan melakukan prokrastinasi individu menjadi lebih siap dalam mengerjakan tugas karena sebelumnya ia sudah memiliki banyak informasi yang didapat dari hasil penundaan yang dilakukan (dalam Cho & Choi, 2005).

### **2.3 Mahasiswa**

Kamisa (1997) mengartikan bahwa mahasiswa merupakan individu yang belajar di perguruan tinggi. Pada umumnya mahasiswa pada jenjang sarjana regular yang melanjutkan studinya langsung dari SMA berada pada rentang usia 18-25 tahun. Dari segi tahap perkembangan, Santrock (2008) berpendapat bahwa

rentang usia ini termasuk ke dalam masa transisi dari tahap remaja ke dewasa (*emerging adulthood*) yang penuh dengan perubahan dalam hidup. Pada masa ini, individu umumnya telah mampu bertanggung jawab untuk membuat keputusannya sendiri, namun belum atau baru lulus dari tingkat pendidikan yang diinginkan, belum sepenuhnya mandiri secara financial, dan masih mencari-cari jalur karir yang cocok bagi dirinya.

## 2.4 Kerangka Berfikir



Sebagai seorang mahasiswa, mengerjakan berbagai tugas perkuliahan dan belajar untuk ujian adalah tanggung jawab yang harus dilakukan. Tetapi terkadang muncul rasa malas dan banyak alasan lain yang membuat mahasiswa melakukan penundaan dalam memenuhi tanggung jawab akademik mereka. Hal inilah yang disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah tindakan yang kurang sesuai dan tidak seharusnya dilakukan oleh mahasiswa, sehingga bila mahasiswa tetap melakukan penundaan padahal ia tahu bahwa perilaku itu tidak benar, besar kemungkinan mahasiswa tersebut mengalami disonansi kognitif terhadap perilaku prokrastinasi akademik.

Disonansi kognitif hampir selalu dialami manusia ketika ia berada pada situasi konflik, seperti prokrastinasi. Begitu juga dengan mahasiswa Bina Nusantara berkaitan perilaku prokrastinasinya. Terdapat empat sumber yang menyebabkan keadaan yang disonan pada elemen kognitif manusia, sumber itu antara lain : inkonsistensi logis, nilai-nilai budaya, pendapat umum, dan pengalaman masa lalu.

Prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa Universitas Bina Nusantara menimbulkan kecemasan atau perasaan tidak nyaman yang menggambarkan kondisi disonannya. Ketika individu telah mengalami disonansi pada elemen kognitifnya, akan muncul sebuah dorongan untuk mengurangi disonansi tersebut. Cara untuk mengurangi disonansi kognitif antara lain: mengubah elemen kognitif tingkah laku, mengubah elemen kognitif lingkungan, dan menambah elemen kognitif baru. Cara mengurangi disonansi kognitif yang paling banyak dilakukan adalah dengan mengubah elemen kognitif tingkah laku sesuai dengan teori disonansi kognitif dari Festinger (1957).